



**BAROMETRO SUL SELF CARE DI EPPOSI: STUDIO QUANTITATIVO**

**PERCEZIONE DEL SELF CARE IN EUROPA**

**INDICE**

**SETTEMBRE 2013**

Dott.ssa Andrea Pavlickova  
Programme Manager, Epposi

## QUADRO SINTETICO

Il concetto di self care è riconosciuto in maniera sempre maggiore in Europa. L'OMS definisce il self care come "mantenimento della cura personale" per migliorare o ristabilire la salute o per trattare o prevenire le malattie. Questo significa esercizio regolare, buona salute mentale, regimi dietetici, automedicazione, buona igiene ed evitare rischi per la salute. Significa anche prendersi cura delle patologie minori, delle patologie a lungo termine e della salute personale dopo essere stati dimessi da strutture specialistiche. Nello specifico, il self care è praticato dalle persone e supportato da esperti e professionisti.

Tutto questo si inserisce in un quadro di crescente interesse verso la salute e il benessere personale e di semplificazione dell'accesso alle informazioni. L'aumento delle campagne governative di lotta al fumo, all'obesità e al consumo di alcol mostra che il ruolo dell'individuo nel miglioramento della propria salute è tenuto in considerazione. Si tratta di un importante passo in avanti, anche alla luce del crescente peso delle patologie croniche sui sistemi sanitari. Tuttavia, per comprendere al meglio i benefici di questo nuovo approccio, è necessario il supporto di nuove politiche. Occorre che il self care diventi parte integrante della vita quotidiana e la cultura della prevenzione sia un'abitudine naturale. Tuttavia, non c'è un reale consenso riguardo ai principi di base, ai benefici e ai rischi del self care e poco si sa su quanto i cittadini siano pronti ad assumersi maggiori responsabilità riguardo alla propria salute personale.

Il Barometro sul self care di Eposi studia come è percepito il self care dai consumatori di 10 diversi Paesi europei. Lo studio riassume ciò che i consumatori comprendono riguardo al concetto di self care, alla sua importanza, ai suoi benefici e a quelli che sono considerati gli ostacoli da superare. Analizza inoltre la loro fiducia nell'assunzione di responsabilità riguardo alla salute personale e il ruolo dei professionisti sanitari. Lo studio rivela inoltre i fattori che influenzano maggiormente il comportamento dei consumatori.

Il Barometro sul self care di Eposi rappresenta un importante contributo ai limitati dati esistenti sulla comprensione e sulla pratica del self care. Aumenterà la consapevolezza del grande valore potenziale del self care nella riduzione della pressione sui sistemi sanitari. Lo studio aiuterà inoltre tutti gli stakeholder a fare scelte informate riguardo alle politiche e che siano in grado di riconoscere e promuovere la crescente domanda di self care e di realizzare prodotti e servizi abordabili e accessibili per tutti.

## CONCLUSIONI CHIAVE

- *Il self care può rappresentare un sostanziale contributo alla riduzione della pressione sanitaria e fiscale che grava sull'Europa, garantendo al tempo stesso un miglioramento della salute e della qualità della vita. Tuttavia, per migliorare il self care sono necessari consumatori più informati, professionisti sanitari dalle migliori capacità di comunicazione e approcci innovativi da parte di esperti del settore, addetti alla compilazione delle politiche e assicurazioni sanitarie.*
- *È necessario enfatizzare maggiormente l'importanza della condivisione delle cure e delle responsabilità, della prevenzione, della gestione dello stile di vita e del coinvolgimento del consumatore, che necessitano della creazione di collaborazioni all'interno delle quali siano condivisi obiettivi comuni.*
- *Nove consumatori su dieci vedono il self care come componente fondamentale della gestione e della prevenzione di patologie minori e condizioni e patologie croniche. Tuttavia, nonostante i consumatori siano ben disposti verso la pratica del self care e riconoscano che questa debba essere loro responsabilità, solo due persone su dieci si sentono a proprio agio nella gestione della propria salute.*
- *L'educazione alla salute è di vitale importanza nell'aiutare i consumatori ad applicare il self care. Un miglioramento delle conoscenze e delle capacità conduce ad un aumento della fiducia e della volontà di assumersi la responsabilità della propria salute personale. I cittadini raccolgono informazioni relative al self care da svariate fonti. Tuttavia, i professionisti sanitari rivestono un ruolo fondamentale, in particolare laddove ci sia poca conoscenza del self care.*
- *La maggioranza dei consumatori preferisce farsi visitare dal proprio medico di base in caso di problemi di salute. Fra le preferenze seguono un cambio nello stile di vita e l'automedicazione.*
- *La maggioranza dei partecipanti ha indicato che considera il proprio medico di base come la prima fonte di informazione in caso di patologie minori. Seguono coloro che si rivolgono a farmacisti e specialisti.*
- *Gran parte dei consumatori è convinta che i cambiamenti nello stile di vita siano importanti per la gestione e la prevenzione di condizioni e patologie, comprese le patologie minori. Crescita personale, responsabilità e maggiore indipendenza, oltre al controllo della propria vita sono i tre fattori più influenti nella decisione da parte dei consumatori di implementare un nuovo stile di vita.*
- *Gli ostacoli maggiori a un cambiamento dello stile di vita sono il reddito personale, la natura della condizione o della patologia e l'accesso alle informazioni.*
- *I consumatori considerano molto importante l'automedicazione. Ciononostante, i partecipanti all'indagine che attualmente non praticano l'automedicazione sono in leggera maggioranza. La qualità delle informazioni e la conoscenza personale relativa a rischi e benefici dell'automedicazione, il tipo di condizione e patologia e la fiducia nella propria abilità di eseguire l'automedicazione sono i fattori chiave nell'adottare decisioni in fatto di automedicazione.*

### ***Perché è importante il self care?***

Il concetto di self care è riconosciuto in maniera sempre maggiore in Europa. Tutto questo avviene in un momento in cui i sistemi sanitari si trovano ad affrontare un'ondata crescente di patologie croniche, molte delle quali legate allo stile di vita, che li sottopongono a costante pressione. Gli approcci attualmente esistenti, che vedono i cittadini come passivi destinatari dell'assistenza sanitaria, non sono più sostenibili. Ora i cittadini devono rivestire un ruolo attivo nel mantenere la sostenibilità della sanità, facendo scelte quotidiane relative a esercizio fisico, regimi dietetici e automedicazione. Questa idea si inquadra molto bene all'interno di una tendenza in aumento relativa a una responsabilizzazione dei consumatori, grazie a un migliore accesso alle informazioni relative a quasi tutti gli aspetti della salute. Sono sempre maggiori i dati a conferma del fatto che il self care arreca benefici alle persone, alla società e alle istituzioni, nei seguenti modi:

- migliorando la salute e la qualità della vita generali
- prevenendo le malattie
- migliorando la gestione e il controllo di condizioni e patologie esistenti
- rendendo più felici i cittadini e più produttive le loro vite
- consentendo un migliore utilizzo delle risorse sanitarie, come i medici di base e i servizi ospedalieri
- rendendo più sostenibili i servizi sociali.

### ***Perché compilare il Barometro sul self care di Epossi?***

Il self care non è un concetto condiviso o compreso in maniera uniforme. Si tratta, infatti, di un'ampia gamma di comportamenti individuali e decisioni quotidiane sulla salute personale e l'automedicazione. Gli stakeholder attivi nel campo del self care in Europa sono in aumento, ma manca un'idea relativa alla percezione e all'approccio dei consumatori al tema, e di quali siano i potenziali benefici offerti dal self care. Epossi, in qualità di unico gruppo di esperti sanitari indipendente e a stakeholder multipli, considera molto importante la definizione di uno standard di riferimento a livello europeo per comprendere in che modo questi fattori cambino col passare del tempo. Questi dati forniranno dati indipendenti su quali siano le problematiche e le opportunità relative al self care. Il Barometro aumenterà anche la consapevolezza di quale sia la domanda pubblica di una maggiore applicazione del self care in futuro.

L'obiettivo generale del Barometro era quello di analizzare la comprensione del self care in Europa. Si è inoltre cercato di approfondire alcune situazioni scarsamente affrontate in passato e di rispondere a domande ancora senza risposta come:

- In che modo i consumatori percepiscono la propria salute?
- Che cosa intendono i consumatori per self care?
- Se i consumatori praticano il self care (ad esempio con l'automedicazione o il cambiamento dello stile di vita), quali benefici percepiscono?
- Se non lo praticano, quali sono i problemi e gli ostacoli?
- Qual è il ruolo rivestito dal personale sanitario specializzato<sup>1</sup> nel self care?
- Dove trovano i consumatori le informazioni relative al self care?
- In che misura i consumatori percepiscono le proprie capacità personali, conoscenze e abilità relative al self care?

---

<sup>1</sup>Lo studio definisce il personale sanitario specializzato come medici di base, medici specialisti, infermieri e farmacisti.

## **Metodologia**

Un comitato di riferimento ha fornito una guida esperta relativamente alla definizione e all'ambito del self care. Il comitato ha concordato una definizione che si basa su tre pilastri, rappresentati da:

1. automedicazione<sup>2</sup>
2. capacità, abilità e conoscenza del self care
3. mantenimento della salute (regime dietetico, igiene, ore di sonno adeguate, ambiente privo di stress, buoni rapporti con coloro che prestano le cure).

La raccolta dei dati si è svolta tramite uno studio quantitativo condotto nell'estate 2013 da TNS Research, utilizzando un questionario online disponibile in 10 lingue europee. Il questionario era formato da domande e affermazioni a risposta multipla, comprensive di scale di valutazione e scale per esprimere il grado di accordo con una data affermazione. Il campione dello studio era formato da 1901 partecipanti provenienti da Danimarca, Finlandia, Francia, Germania, Italia, Paesi Bassi, Polonia, Scozia, Slovacchia e Spagna. I Paesi sono stati scelti in base alla distribuzione geografica e anche per riflettere le differenze fra i vari tipi di sistemi sanitari<sup>3</sup>. Gli intervistati comprendevano persone sane, per analizzare l'importanza del self care nella prevenzione<sup>4</sup>, e persone affette da condizioni e patologie croniche predefinite e patologie minori<sup>5</sup>, per illustrare l'importanza del concetto di self care in queste situazioni.

---

<sup>2</sup> Sulla base della definizione fornita dall'OMS: "Selezione e utilizzo da parte delle persone di medicinali, compresi farmaci da banco, prodotti erboristici e tradizionali, integratori o vitamine per il trattamento di malattie o sintomi autonomamente riconosciuti.

<sup>3</sup> Per migliorare la leggibilità e per riflettere le ampie differenze geografiche fra est, ovest, nord e sud, per Paesi "orientali" si intendono Polonia e Slovacchia, per Paesi "occidentali" si intendono Francia, Germania e Paesi Bassi, per Paesi "meridionali" si intendono Italia e Spagna, per Paesi "settrionali" si intendono Danimarca, Finlandia e Scozia.

<sup>4</sup> Si veda l'appendice per un riassunto completo del profilo socio-economico dei partecipanti.

<sup>5</sup> Si veda l'appendice per un elenco completo delle condizioni e delle patologie prese in considerazione per questa indagine.

## RISULTATI PIÙ IMPORTANTI

### Che cosa si intende per self care?

- *La maggioranza dei partecipanti comprende il self care in conformità alla definizione dell'OMS e di Epposi; mantenimento della salute personale; adeguato regime dietetico, buona igiene e prevenzione dei rischi per la salute; esercizio e buona salute mentale. Questi risultati sono coerenti fra tutti i Paesi.*
- *In minor misura, il self care è visto come automedicazione in risposta a dei sintomi.*
- *È piuttosto bassa la percentuale di coloro che considerano il self care come una collaborazione fra individui e personale sanitario specializzato.*
- *La percentuale più bassa di partecipanti riconosce il self care come un comportamento acquisito, in cui gli standard culturali vengono trasmessi da una generazione all'altra.*

### Percezione del ruolo del self care da parte dei consumatori

- *Nove consumatori su dieci vedono il self care come componente fondamentale della gestione e della prevenzione di condizioni e patologie croniche, comprese le patologie minori.*
- *Tra i benefici portati dal self care, gran parte dei partecipanti annovera un miglioramento della salute e della qualità della vita, oltre alla prevenzione e alla gestione delle proprie condizioni e patologie, seguiti da un aumento dell'indipendenza, della produttività e della soddisfazione personale.*
- *I consumatori sono intenzionati a prendersi cura della propria salute e la maggioranza di essi è concorde nell'affermare che spetta a loro stessi occuparsene. Il punteggio più alto relativo a questa opzione riguarda i Paesi settentrionali.*
- *Tuttavia, meno di due partecipanti su dieci si sentono molto fiduciosi riguardo a prendersi cura della propria salute: si passa dal 17% nei Paesi settentrionali all'11% nei Paesi orientali*
- *L'educazione alla salute è fondamentale. Migliori conoscenze, abilità e capacità relative al self care sono strettamente collegate alla fiducia e alla volontà di assumersi la responsabilità della propria salute.*
- *Esiste una diversità fra le fonti di informazione relative al self care, ma il personale sanitario specializzato riveste comunque un ruolo fondamentale. Minori sono le conoscenze, le abilità e le capacità relative al self care, maggiore è la dipendenza dal personale sanitario specializzato per le informazioni.*

### Percezione dei benefici del self care da parte dei consumatori

- *Il 77% afferma che ha migliorato la salute e la qualità della vita*
- *Il 72% afferma che ha migliorato la prevenzione delle condizioni e delle patologie*
- *Il 70% afferma che ha migliorato la gestione delle condizioni e delle patologie*
- *Il 69% afferma che ha aumentato la propria indipendenza*
- *Il 64% afferma che ha aumentato la propria produttività*
- *Il 18% dei partecipanti non vede alcun beneficio nel self care.*

### Opinione dei consumatori sulle responsabilità per la salute

Quasi tutti sono concordi nel sostenere che, affinché l'assistenza sanitaria rimanga sostenibile, le persone dovranno prendersi maggiori responsabilità riguardo la propria salute. Circa l'80% si è dichiarato d'accordo con l'affermazione "È mia responsabilità prendermi cura della mia salute e ho intenzione di prendermi cura della mia salute".

## **Fiducia ed educazione alla salute**

Non è appropriato aspettarsi che i consumatori si assumano grandi responsabilità relative alla propria salute e al proprio benessere senza una guida e un riferimento. Il 66% dei partecipanti è fiducioso o molto fiducioso di riuscirci. Tuttavia, solo il 15% si sente *molto* fiducioso.

I risultati confermano la tesi secondo cui incoraggiare le persone a prendersi la responsabilità della propria cura è un atto a cui deve corrispondere un supporto volto a migliorarne le abilità e le conoscenze, allo scopo di accrescere la fiducia.

L'educazione alla salute è un elemento fondamentale per consentire alle persone di prendere le giuste decisioni, ridurre le disuguaglianze relative agli esiti e incoraggiare le persone ad assumere un ruolo più attivo nella cura della loro salute. Le persone con un livello di educazione alla salute più elevato evidenziano un comportamento più sano, una migliore adesione alla terapia, segnalano meno patologie croniche, si sentono più in salute e vivono più a lungo<sup>6</sup>.

## **Fonti delle informazioni sul self care**

Il personale sanitario specializzato è visto come la fonte principale di informazioni per il self care. All'interno di questo gruppo la maggioranza delle preferenze va ai medici di base, seguiti da farmacisti, infermieri e nutrizionisti. La seconda fonte di informazioni in ordine di importanza è rappresentata dai mezzi di comunicazione, che comprendono internet, i giornali, le riviste e i siti dei social network. Minore è il livello di conoscenze, abilità e capacità, più è probabile che i consumatori si rivolgano a personale sanitario specializzato come fonte principale di informazione.

## **Fiducia nella capacità personale di praticare il self care**

Ai partecipanti è stata chiesta un'opinione sull'importanza della fiducia individuale nel proprio interesse e nella propria volontà di prendersi cura della salute personale. Quasi la metà dei partecipanti ha indicato di fidarsi delle proprie conoscenze nella cura della propria salute. Al contrario, un terzo dei partecipanti non si fida.

C'è un evidente collegamento fra conoscenze, abilità e capacità percepite riguardo al self care e la fiducia. Maggiori sono le conoscenze, abilità e capacità relative al self care, più alta è la fiducia in se stessi.

## **Comportamenti sani dei consumatori**

In linea con la definizione di self care dell'OMS e di Epposi, abbiamo chiesto ai partecipanti quali attività svolgano per prendersi cura della propria salute e quali siano i fattori che influenzano tali comportamenti.

### ***Risultati più importanti***

- *I consumatori preferiscono recarsi dal medico di base per prendersi cura della propria salute. Seguono: intraprendere dei cambiamenti nello stile di vita e l'automedicazione.*
- *I tre elementi che influenzano maggiormente il comportamento del consumatore sono l'accesso e la qualità del servizio e le capacità comunicative del personale sanitario specializzato.*

---

<sup>6</sup>Bopp M, Minder CE 2003.

### **Azioni più scelte per il self care**

- *Recarsi dal medico di base – 52%*
- *Cambiare qualcosa nello stile di vita – 20%*
- *Assumere farmaci dietro prescrizione – 6%*
- *Assumere farmaci da banco – 6%*
- *Assumere integratori erboristici e/o vitamine – 6%*
- *Recarsi in farmacia – 5%*
- *Non fare nulla – 5%.*

### **In che modo i consumatori percepiscono il ruolo del personale sanitario specializzato?**

- *I consumatori ritengono estremamente importante il personale sanitario specializzato nella cura della propria salute.*
- *Non è evidenziato alcun collegamento diretto fra la fiducia percepita dai consumatori nel prendersi cura della propria salute e la frequenza delle visite dal medico di base.*
- *La maggioranza dei partecipanti ha indicato di considerare il proprio medico di base come la prima fonte di informazione in caso di patologie minori. Seguono coloro che si rivolgono a farmacisti e specialisti.*
- *Un'ampia maggioranza dei consumatori si fida dei consigli sulla salute. Tuttavia ci sono grosse differenze, in particolare nei Paesi settentrionali ed orientali.*
- *I fattori più influenti relativi alla fiducia nei confronti dei consigli sulla salute sono l'accesso e la qualità dei servizi sanitari e le capacità comunicative del personale sanitario specializzato.*

### **Fattori che influenzano la fiducia dei consumatori nei confronti dei consigli sulla salute**

Circa il 70% dei partecipanti afferma di fidarsi o di fidarsi molto dei consigli sulla salute per la prevenzione e la gestione delle proprie condizioni e patologie. Tuttavia, maggiore è la conoscenza del consumatore, minore è la tendenza ad affidarsi a consigli diretti o ripetuti del personale sanitario specializzato.

Una percentuale significativa (65%) dei consumatori dichiara di fidarsi della propria gestione della salute personale senza bisogno di consigli ripetuti sulla salute

### **La realtà del self care: a che punto siamo?**

Ai partecipanti è stato chiesto di esprimere un'opinione sull'importanza dei cambiamenti di stile di vita e dell'automedicazione. È stato inoltre chiesto loro se praticassero cambiamenti di stile di vita e automedicazione, e quali fossero per loro i potenziali ostacoli e benefici.

### **Risultati più importanti**

- *Gran parte dei consumatori è convinta che i cambiamenti nello stile di vita siano estremamente importanti per la gestione e la prevenzione di condizioni e patologie*
- *Immagine personale, responsabilità e maggiore indipendenza e controllo sono i tre fattori più influenti nella decisione da parte dei consumatori di cambiare stile di vita.*
- *I consumatori praticano cambiamenti dello stile di vita per migliorare le proprie condizioni di salute, rafforzare il sistema immunitario, ridurre lo stress e perdere peso*



- I consumatori considerano l'automedicazione come un elemento importante della gestione della propria salute. Ciononostante, i consumatori che non praticano attualmente l'automedicazione sono in leggera maggioranza
- Una percentuale significativa dei consumatori considera il personale sanitario specializzato, nello specifico farmacisti e medici di base, come la fonte principale di informazioni sui farmaci da banco
- I consumatori comprano farmaci da banco principalmente nelle farmacie, a cui seguono internet, i supermercati e i negozi di cibi sani.

### **Percezione dei cambiamenti di stile di vita da parte dei consumatori**

Gran parte dei consumatori è convinta che i cambiamenti nello stile di vita siano estremamente importanti per la gestione e la prevenzione di condizioni e patologie, comprese le patologie minori. La maggioranza dei partecipanti compie scelte positive per lo stile di vita ogni giorno, l'11% ogni settimana. Le pratica più frequente dei consumatori è mantenere una buona igiene, seguita da un miglioramento delle abitudini alimentari e da abitudini di sonno adeguate.

*Fattori che influenzano la decisione di cambiamenti nello stile di vita dei consumatori*

- Motivazione personale - 77%
- Responsabilità personale - 74%
- Maggiore indipendenza e controllo sulle proprie vite - 74%.

*Ostacoli all'applicazione di cambiamenti nello stile di vita*

- Reddito - 23%
- Mancanza di motivazione, senso di responsabilità e fiducia - 14%.

### **Opinioni dei consumatori sull'automedicazione<sup>7</sup>**

La maggioranza dei consumatori considera importante l'automedicazione nella prevenzione e nella gestione delle proprie condizioni o patologie. Tuttavia, l'automedicazione è considerata meno importante dei cambiamenti nello stile di vita.

- L'80% delle persone che non praticano attualmente l'automedicazione è intenzionato a farlo
- Il 32% lo farebbe se fosse consigliato dal proprio medico
- Il 24% lo farebbe se fosse consigliato dal proprio farmacista
- Il 18% ha intenzione di farlo senza il consiglio di personale sanitario specializzato
- Circa il 75% dei consumatori afferma di praticare l'automedicazione una volta al mese.

La maggioranza dei consumatori considera i farmacisti (38%) e i medici di base (27%) come la principale fonte di informazioni sui farmaci da banco. Segue internet (c. 18%).

---

<sup>7</sup>All'interno del Barometro sul self care di Epposi, l'automedicazione è intesa come la scelta e l'utilizzo di farmaci da parte delle persone per il trattamento di malattie o sintomi auto-diagnosticati. Fra i trattamenti rientrano farmaci da banco, prodotti erboristici e tradizionali, integratori e vitamine.

## **1. Considerazioni finali**

La crescente pratica del self care offre benefici alle persone, alla società e alle istituzioni. Migliora il benessere, aumenta la qualità della vita e la produttività e riduce l'onere sui sistemi di assistenza sanitaria e previdenziali. Esiste però il potenziale per fare molto di più. I consumatori considerano già importante il self care e la maggioranza di essi è intenzionata a prendersi maggiori responsabilità riguardo alla propria salute. Molte persone praticano già il self care sotto forma di cambiamento nello stile di vita e, in minor misura, di automedicazione.

Tuttavia, solo il 20% dei consumatori si sente molto fiducioso nel gestire la propria salute. Questa situazione evidenzia il ruolo fondamentale dell'educazione alla salute nel fornire conoscenze, capacità e abilità nella pratica del self care. C'è un evidente collegamento fra l'educazione alla salute e la fiducia e la volontà di prendersi la responsabilità della propria salute.

I consumatori considerano il personale sanitario specializzato una figura fondamentale nella prevenzione e nella gestione della propria salute e una fonte primaria di informazioni sul self care, sull'automedicazione e sul trattamento di patologie minori. Una percentuale significativa decide di recarsi dal medico di base prima di adottare cambiamenti nello stile di vita o praticare l'automedicazione.

Nonostante una buona comprensione e conoscenza delle pratiche del self care, i consumatori individuano la presenza di ostacoli a una piena comprensione dei benefici derivanti dal self care. Se si desidera che i consumatori si assumano grandi responsabilità relative alla propria salute e al proprio benessere, è necessario fornire loro una guida e un riferimento. Sono necessari incoraggiamento, assistenza, e le conoscenze, le abilità e gli strumenti essenziali per svolgere questo compito.

Per ottenere livelli più elevati di self care è necessario un cambiamento del modo in cui il personale sanitario specializzato si relaziona con i propri pazienti e con altri specialisti sanitari, soprattutto i farmacisti. È necessaria una condivisione nella gestione clinica dei pazienti, in particolare per quanto riguarda le patologie minori che non richiedono l'intervento di un medico di base.

## **2. Raccomandazioni**

Sono necessarie nuove politiche allo scopo di delineare il ruolo del personale sanitario specializzato nel self care. È necessario porre maggiore enfasi sulla cura condivisa, la prevenzione, la gestione dello stile di vita e il coinvolgimento del consumatore. La formazione relativa alle capacità sarà molto importante per cambiare l'immagine culturale che vede il personale sanitario specializzato come prestatore di cure e i pazienti come destinatari passivi.

Le istituzioni dovranno rendere il self care parte integrante delle politiche sulla salute, agevolando la collaborazione fra gli stakeholder per sviluppare soluzioni accessibili, pratiche e sostenibili. Fra queste soluzioni rientrano maggiori investimenti nella promozione della salute e nella prevenzione delle patologie. Le istituzioni dovranno inoltre cercare di migliorare le collaborazioni con gli stakeholder, come l'industria farmaceutica e le assicurazioni mediche, per migliorare gli esiti grazie alla condivisione di dati e risorse.

Sono necessarie nuove politiche che sostengano il self care al fine di chiarire il ruolo dell'industria nel passaggio ad una maggiore responsabilità. È necessario semplificare l'accesso ai farmaci da banco (sulla base di dati che ne dimostrino la sicurezza e l'efficacia, laddove un più ampio spettro di farmaci si dimostri adatto all'utilizzo senza prescrizione) e alle terapie complementari e alternative. Allo

stesso tempo, l'industria dovrà continuare a garantire un accesso tempestivo a farmaci di alta qualità che siano sicuri, efficaci e accessibili.

Anche le assicurazioni mediche e i fornitori di cure a livello statale rivestono un ruolo fondamentale, contribuendo all'integrazione degli incentivi per il self care. Con l'aumento esponenziale dei costi della sanità, le persone e le famiglie devono essere incoraggiate a praticare la prevenzione e le adeguate misure di automedicazione e ad adottare alternative sane allo scopo di prevenire interventi costosi e a lungo termine.

## Riconoscimenti

La presente indagine quantitativa con report sulla percezione del self-care in Europa è stata realizzata grazie all'esclusivo supporto economico di Pfizer.

Desideriamo inoltre ringraziare le organizzazioni che fanno parte di Epposi, le quali hanno contribuito con la partecipazione dei propri esperti durante la fase di preparazione dell'indagine e quella di analisi.

## INFORMAZIONI SU EPPOSI

### ❖ *Missione e obiettivi*

Fondato nel 1994, Epposi è un gruppo di esperti indipendente, no-profit, basato su partnership e a stakeholder multipli, con sede a Bruxelles, in Belgio.

Il nostro scopo è quello di "guidare" la compilazione delle politiche sanitarie a livello europeo, fornendo ricerche indipendenti di qualità elevata, sviluppo delle competenze, scambio e divulgazione delle conoscenze nel tentativo di colmare la distanza esistente fra innovazione e miglioramento degli esiti sanitari. Allo scopo di realizzare la propria missione e fare leva sul proprio esclusivo approccio che mette il cittadino al centro pur mantenendo una pluralità di attori in gioco, Epposi permette di raggiungere soluzioni ad ampio consenso e ben bilanciate fra i diversi gruppi di stakeholder che ne fanno parte: organizzazioni di pazienti, comunità scientifica e industria.

Epposi è aperta alla partecipazione di membri di organizzazioni ombrello di pazienti, imprese commerciali con i relativi organismi di settore, istituti di ricerca e ed enti professionali e aziendali che debbano relazionarsi con le istituzioni dell'UE. L'iscrizione come membri associati è aperta su candidatura ad ONG che rappresentino un ampio spettro degli interessi della società civile, a fondazioni e organizzazioni internazionali che supportino l'etica di Epposi e siano attive nella cura della salute umana.

### *Membri di Epposi*

#### *Organizzazioni di pazienti*

- CF Europe (Fibrosi cistica);
- EFA - European Federation of Asthma and Allergy Associations (Federazione europea delle associazioni di pazienti affetti da allergie e malattie respiratorie);
- EFCCA - European Federation of Crohn's and Colitis Associations (Federazione europea delle associazioni per la malattia di Crohn e la colite ulcerosa);
- EFNA - European Federation of Neurological Associations (Federazione europea delle associazioni neurologiche);
- EFCNI - European Foundation for the Care of Newborn Infants (Fondazione europea per la cura dei neonati);
- EGAN - European Genetic Alliances' Network (Rete europea delle associazioni per le malattie genetiche);
- EHC – European Haemophilia Consortium (Consortio europeo dell'emofilia);
- Piattaforma europea per la sclerosi multipla;
- EPDA - European Parkinson's Disease Association (Associazione europea per la malattia di Parkinson);
- EuropaUomo - Associazione per l'informazione sulle patologie prostatiche;
- EURORDIS - Rare Diseases Europe (Organizzazione europea per le malattie rare); Federazione dei pazienti polacchi;

- GAMIAN-Europe - Global Alliance of Mental Illness Advocacy Networks (Alleanza globale delle reti a sostegno delle malattie mentali) – Europa;
- InterChol - International Cholesterol Foundation (Fondazione internazionale per il colesterolo);
- Retina Europe;
- WFIP - World Federation of Incontinent Patients (Federazione mondiale delle associazioni dei pazienti incontinenti)

#### *Mondo scientifico, accademico e amministrazione pubblica*

- Ministero della salute del governo federale belga;
- Cancer Research UK;
- Università Tecnica di Delft – TU Delft (NL);
- EFMI – European Federation for Medical Informatics (Federazione europea per l'informatica medica);
- EUREGHA – European Regional and Local Health Authorities (Autorità sanitarie regionali e locali europee);
- Fit for Work Europe;
- Università di Maastricht (NL);
- Università Medica di Lodz (PL);
- RAPS - Regulatory Affairs Professionals Society;
- SIP - Societal Impact of Pain;
- Università di Colonia (D);
- VUB – Università libera di Bruxelles (BE)

#### *Comunità dell'industria e finanziatori*

- Abbott; AIM - Association Internationale de la Mutualité;
- Amgen;
- COCIR - European Radiological, Electromedical and Healthcare IT Industry (Comitato europeo di coordinamento delle industrie radiologiche ed elettromedicali);
- EDMA - European Diagnostic Manufacturers Association (Associazione europea dei costruttori di diagnostica);
- EFPIA - European Federation of Pharmaceutical Industries and Associations (Federazione europea delle associazioni e industrie farmaceutiche);
- *Osservatori*
- Commissione europea: Direzione generale Società dell'informazione e media
- Direzione generale per la Salute e i consumatori (Sanco);
- Eucomed - Medical technology industry in Europe (associazione europea sulla tecnologia dell'industria medica);
- GSK; Johnson & Johnson;
- Medtronic;
- Merck Serono;
- MSD; Novartis;
- Novo Nordisk;
- Pfizer;
- REIF - Représentation des institutions françaises de sécurité sociale auprès de l'Union européenne;
- Roche;
- Shire
- Parlamento europeo;
- OSHA – Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro

